

シャリアピン鹿ステーキ丼



〈材料〉（4人分）

材料名	分量	備考	材料名	分量	備考
エゾ鹿モモ肉	480g		塩	0.8g	
玉葱A	500g		濃口醤油	大匙4	
玉葱B	300g		酒	大匙2	
牛蒡	20g		味醂	大匙4	
クルミ	20g		砂糖	大匙2	
白葱	40g		にんにく	20g	
グリーンピース	20g		米	350g	
サラダ油	大匙2		黒米	20g	又は雑穀

〈作り方〉

- 1 モモ肉を1切れ120gに切り、包丁の背で叩き伸ばして格子状に切り込みを入れる。
- 2 玉葱Bをすりおろして、鹿肉と一緒にチャック付きポリ袋に入れて空気を抜いて一晩漬け込む。
- 3 米を浸漬、丘あげしたところに黒米を混ぜて炊く。
- 4 玉葱Aと牛蒡をみじん切り（水に落とさない）にしてサラダ油を引いたフライパンで褐色になるまで炒める。
- 5 2で漬けた鹿肉の水気を取り、薄く塩をあてて、サラダ油を引いたフライパンで焼く。火が通ればバットにとりおく。
- 6 鹿肉を焼いたフライパンに炒めた玉葱と牛蒡を移し、調味料Aとすりおろしたにんにくを入れて煮詰める。

〈盛り付け〉

器に1のご飯を盛り鹿肉を乗せる。玉葱と牛蒡のソースの順で盛り、砕いたクルミ、白髪葱、茹でたグリーンピースをのせる。

〈ポイント・コツ〉

- シャリアピンステーキをアレンジし、玉葱だけでなく、牛蒡を使うことで食物繊維や、ビタミンCなどの栄養素も補うことができ、高タンパク低脂質である鹿肉に含まれる鉄を効率良く摂取することができます。
- お米には北海道でも生産されている黒米を混ぜて炊き上げました。
- 黒米はたんぱく質や、ビタミンB1、ビタミンE、亜鉛、カルシウム、食物繊維なども豊富に含まれています。
- 鹿肉に不足している栄養素である、食物繊維や、亜鉛などを黒米や牛蒡で補う料理構成としました。

考案者

北海道三笠高等学校